

# GALETTE DE COUSCOUS AU POULET

Vendredi 07 Mai 2021

*Avec le restant du poulet de lundi*

*Galette de couscous complet au poulet pour 2 personnes et 6 sp  
vert □ -5 spl bleu □ -3 spv violet □ par part*

*-140 g de poulet*

*-50 g de couscous complet cru\**

*-180 g de carottes \**

*-1 œuf moyen \**

*-5 g de beurre à 41%*

*-1 petite cuillerée à café d'épices marocaines Ducros*

*-sel poivre*

*Après avoir décortiqué la carcasse du poulet, mixer finement la chair obtenue. Réserver.*

*Peler les carottes, les couper en rondelles fines et les cuire à la vapeur (cocotte-minute) 3 minutes.*

*Préparer le couscous suivant la notice :50 g de graines de couscous + 50 g d'eau chaude salée. Laisser gonfler 6 minutes et égrainer.*

*Préchauffer le four 180° (th 6).*

*Beurrer deux plats allant au four.*

*Mélanger le poulet mixé avec le couscous, les carottes écrasés, l'œuf battu en omelette et les épices.*

*Rectifier l'assaisonnement.*

*Enfourner 15 minutes.*



*L'ajout des carottes donne du moelleux à la galette.*

*C'est une recette très pratique pour cuisiner les restes de viande et de légumes et même de poisson.*

*Pour le repas du soir : salade composée laitue tomates cerises poivrons œuf de caille + 1 c à c d'huile (2 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -galette de couscous complet au poulet (6 sp vert □-5 spl bleu□-3 spv violet□) -120 g de skyr 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□). Total : 10 sp vert □-6 spl bleu□- 4 spv violet□*

*Très bonne journée à toutes et tous*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***